

Les « Alertes Sommeil » : un questionnaire pour évaluer les troubles du sommeil et de la vigilance des salariés à horaires atypiques.

Éric Mullens (1), Marc Delanoë (2)

(1) Laboratoire de Sommeil, Fondation Bon-Sauveur d'Albi ; (2) Santé au Travail MSA TAL, Albi

OBJECTIFS

De plus en plus d'organisations de travail génèrent des horaires atypiques où se développent les postes de nuit. Nous proposons aux médecins du travail qui doivent effectuer deux visites médicales à six mois d'intervalle, un protocole simple et reproductible, les « Alertes Sommeil » pour les aider à mieux estimer le retentissement de ces horaires sur la santé des salariés.

METHODE, le protocole des « Alertes Sommeil » comporte :

Une Échelle d'Epworth pour évaluer de façon subjective la somnolence diurne excessive

Dans les situations suivantes, évaluez le niveau de chances de vous assoupir en entourant un chiffre à chaque ligne (de 0 à 3)

Situations	Chances de m'assoupir			
	0 jamais	1 faible	2 moyenne	3 forte
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Un questionnaire sur les habitudes de sommeil en fonction des horaires de travail

N'oubliez pas de remplir la colonne repos

	Poste du matin	Poste d'après-midi	Poste de nuit	Journée	Repos
Mes horaires de travail	h h	h h	h h	h h h h	
Je mets plus de 30 minutes pour m'endormir *					
Je me réveille plus de 3 fois quand je dors*					
Je prends un somnifère*					
Je ne dors pas bien*					
Durée moyenne de mon sommeil	h	h	h	h	h
Durée de ma sieste	h	h	h	h	h

* Mettre une X pour les réponses positives

Mode d'emploi et interprétation

Score d'Epworth			Score d'Epworth > à 10 = Somnolence Diurne Excessive			Calcul des « Alertes Sommeil »	Nombre d'Alertes
Calcul de la dette de sommeil						Nombre de croix dans le tableau des habitudes de sommeil	
1	**Temps de sommeil moyen :** Totalisez le temps de sommeil + le temps de sieste pour chaque colonne complétée et calculez la moyenne	=	**Critère de sévérité de la dette de sommeil**			**Rajouter une Alerte :**	
2	Repérez le temps de sommeil le plus court	=	**Légère**	**Modérée**	**Sévère**	**Si absence de sieste lors du poste du matin**	
3	**Dette de sommeil :** Différence entre le temps de sommeil le plus court et le temps de sommeil moyen	=	**de 1 à 2 heures**	**> 2h et ≤ 3h**	**> 3h**	**Si le temps de sommeil (nuit + sieste) est inférieur ou égal à 5 heures**	

Ce tableau donne un aperçu de la dette de sommeil et de sa sévérité, évalue la somnolence diurne excessive et permet d'apprécier le retentissement des différents postes de travail sur le sommeil. Nous pensons qu'à partir de 2 « Alertes Sommeil », correspondant à un poste ou à plusieurs postes, le Médecin du Travail doit être alerté et faire le point avec le salarié.

RESULTATS

Nous avons utilisé ce protocole en 2005 dans une fromagerie, pour suivre 16 salariés en CDI bénéficiant d'un contrat d'intermittents saisonniers, pour lesquels la durée annuelle de travail s'étend sur 8 mois sans période de congés. Ils sont soumis à des horaires atypiques entraînant des prises de postes s'échelonnant de 2h30 à 13h en alternance tous les 2 jours. En 2007 suite à l'augmentation de la production, les horaires ont été modifiés, la première prise de poste se situe maintenant à 2h du matin et la répartition est devenue anarchique, ce qui a généré des plaintes de la part des travailleurs. Nous avons repris le même protocole à 2 ans d'intervalle, pour les mêmes salariés. En 2005 les « Alertes Sommeil » étaient positives pour 5 salariés, 3 en rapport avec le poste du matin et 2 sur l'ensemble des postes. En 2007, 10 salariés sont positifs, 2 correspondant au poste du matin, 2 pour le soir et 6 en relation avec tous les postes, la somnolence est en augmentation chez 8 personnes et excessive chez 3 d'entre elles.

CONCLUSION

Nous proposons aux Médecins du Travail un outil simple et fiable pour leur permettre d'apprécier au mieux le retentissement des horaires de travail décalés sur la santé des salariés. Ce protocole après validation auprès de nombreuses entreprises et plusieurs centaines de salariés est très prometteur.

Merci aux Médecins du Travail ayant participé à cette validation :
Isabelle Aguera (MSA TAL, Cahors); Raymond Bessard (MSA Île de France, Paris); Agnès Cayrel (MSA TAL, Rodez); Laurence Delagnes (MSA MPS, Auch); Dominique Delahaigue-Bajolle (ArcelorMittal, Montataire); Francine Harmandon (AMST, Toulouse); Isabelle Reitler (Belgique); Fabienne Varaigne (Limagrain, Chappes).

msa santé famille retraite services